




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
2 Salchichas de pavo  Croqueta de papa Panqueques integrales Frutas mixtas Jarabe	3 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multigrano Naranja fresca Mermelada	4 Medallones de salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Peras en cubos Mermelada	5 Quiche de espinacas y champiñones sin masa Papas O'Brien Pan de trigo integral Duraznos en cubos Margarina y mermelada	6 Huevos duros Muffin de arándanos de trigo integral Manzana fresca Jugo de tomate	7 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas
9 Huevos revueltos a la mexicana Frijoles negros Pan multigrano Naranja fresca Margarina y mermelada	10 Medallones de salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Peras en cubos Jarabe	11 Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina y mermelada	12 Huevos revueltos Horneado de espinaca y queso Muffin de arándanos de trigo integral Frutas mixtas	13 Burrito de desayuno de trigo integral Papas O'Brien Duraznos en cubos Salsa para tacos	14 Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso cheddar Mezcla de vegetales Muffin inglés Manzana fresca Margarina y mermelada
16 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Naranja fresca Mermelada	17 Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Panqueques integrales Frutas mixtas Jarabe	18 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Peras en cubos Margarina y mermelada	19 Huevos revueltos Mezcla de vegetales Pan multigrano Pasas de uva Mermelada	20 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Biscuit integral Compota de manzana Mermelada	21 Jamón de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés Bocadillos de piña
23 Huevos revueltos Papas O'Brien Avena Duraznos en cubos	24 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Compota de manzana	25 Quiche de espinacas y champiñones sin masa Papas en gajos Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina, mermelada, ketchup	26 Salsa de estilo campestre Biscuit integral Batatas asadas Peras en cubos	27 Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Biscuit integral Manzana fresca Mermelada	28 Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés Duraznos en cubos Margarina y mermelada
30 Huevos revueltos Batatas asadas Cereal Cheerios Duraznos en cubos	21 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Frutas mixtas				

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Indica Sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche, trigo.

Este proyecto está respaldado por fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia del condado de San Diego.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida. A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para aportar dinero.